



待ちに待った夏休みがいよいよ始まります。休み中は、心身共に大きく成長する、またとないチャンスです。ケガや事故、病気に気をつけ、新学期には楽しい思い出をいっぱい聞かせてくださいね。

暑い夏を元気に乗り切るポイント

① 水分補給

大量に汗をかくと、脱水症状を起こし、熱中症の原因にもなります。こまめな水分補給を心がけましょう。



② 皮膚のケア

こまめに汗をふいたり、シャワーを浴びたりして皮膚を清潔に保ちましょう。

③ 紫外線対策

外出時は帽子を被り、日焼け止めを塗るなどの紫外線対策も忘れずに。



④ 室温管理

高温・多湿など条件が揃えば、室内でも熱中症は起こります。エアコンを上手に使いましょう。設定温度は27~28°Cを目安に。

食
べる

飲
む



朝ごはんをきちんと食べる。

朝食は1日のエネルギー源。きちんと食べて、体力低下を防ぎましょう。また、暑くなる前なので、食が進みやすいです。

冷たいものの食べすぎ・飲み

すぎに注意！！

胃腸の働きを弱め、
下痢や腹痛の原因に。



遊
ぶ



昼間は体を動かして。

からだを動かして疲れていれば、寝苦しい夜でもぐっすり眠れます。熱中症を防ぐために、外遊びは正午前後の暑い時間は避けましょう。

運動している時は、コップ1杯程度の水分を15~30分ごとに、とるようにしましょう！

(必要な時は、イオン飲料や塩分の入った水分を補給しましょう。)



健康診断が終わりました。

内科・歯科検診、検尿・ぎょう虫検査、視力測定（年少は、2学期に実施）など、健康診断が終わりました。

結果は、健康ノートでお知らせしています。「治療の勧め」をもらった方は、この夏休みを利用して是非、受診してください。

「治療証明書」は、幼稚園又担任に提出してください。



気をつけよう！夏の感染症

ヘルパンギーナ

高熱（39～40度）・のどの痛みが特徴。のどの奥に、小さく赤い水泡。



手足口病

軽い発熱（37～38度）、手のひらや足の裏、口の中に小さな水泡や赤い発疹ができる。まれに髄膜炎などの合併症を起こすことがあるので、頭痛や嘔吐を伴う発熱が3日以上続くときは、すぐに受診を。



咽頭結膜熱（プール熱）

発熱（38～39度）、のどの痛み、目のかゆみ、痛み、充血、涙など、結膜炎のような症状が出るのが特徴。



とびひ（伝染性膿痂疹）

皮膚に水ぶくれができ、破けて赤くむけたような状態になる。発熱することも。

原因は虫刺されや湿疹をかきむしったあとに黄色ブドウ球菌などが感染しておこる。